HORS-D'ŒUVRE

OMELETTES EN BOULES
AUBERGINES AU TAHINA
AUBERGINES MOUÇAKKA
GOMBO (OKRA) À L'HUILE
POMMES DE TERRE À LA CORIANDRE
POIS CHICHE AU TAHINA
POIS CHICHE ASSAISONNÉS À L'HUILE
MAUVE À L'HUILE
BABA GHANNOUJ
HACHIS DE POIVRONS AUX TOMATES
LENTILLES ASSAISONNÉES À L'HUILE
SANDWICH GRILLÉ DE VIANDE MOULUE
PURÉE DE POIVRONS AUX NOIX
AUBERGINES FARCIES AU YOGOURT
POIS CHICHE AU YOGOURT
BOULETTES DE FALAFEL
FÈVES SÈCHES À L'HUILE
KIBBÉ CRUE
AUBERGINES FARCIES À L'HUILE
PISSENLIT À L'HUILE



HARICOTS VERTS À L'HUILE
FOIE FRIT
CERVELLES ASSAISONNÉES
FEUILLES DE BETTE FARCIES À L'HUILE
FEUILLES DE VIGNE FARCIES À L'HUILE

Omelettes En Boules

Akras Al Ijjeh Al Maklia

أقراص العجة المقلية

Fried Omelet Balls



- ½ verre de persil haché fin
- 6 œufs, cassés et battus
- 2 moyens oignons, pelés et hachés fin
- ¼ verre de farine
- 2 moyennes courgettes, écôtés et hachées fin (selon votre goût)
- 1 poivron vert, épépiné et râpé (ou haché fin)
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
- ½ cuil. à café de levure chimique
- ¼ cuil. à café de 4 épices en poudre
- 2 verres d'huile végétale
- Zeste d'1 citron (selon votre goût)

DES DÉLICIEUSES BOULES D'OMELETTE TRÈS AIMÉES DES ENFANTS.

4

30

30

Omelettes En Boules

Lavez le persil et égouttez. Dans un bol, assaisonnez l'oignon de sel et de condiments. Ajoutez le persil et le hachis de courgettes. Mélangez bien.

Dans un autre bol, mélangez la farine avec la levure chimique. Ajoutez-les avec les œufs et le zeste au mélange de légumes et d'oignon. Malaxez bien.

Chauffez l'huile dans une casserole (20-23 cm de diamètre). Prélevez la préparation à l'aide d'une cuil. à soupe, façonnez chaque cuillerée en boule ronde.

Plongez les boulettes dans la friture chaude par série de 5 ou 6. Faites-les dorer en les retournant à mi-cuisson.

Égouttez sur du papier absorbant. Disposez dans un plat de service et servez immédiatement avec de la salade et des pommes de terre frites.



N.B: Vous pouvez remplacez le hachis de courgettes par leur trognon.

Aubergines Au Tahina

Moutabbal Al Bazinjane

متبل الباذنجان

Eggplant with Sesame Paste



1 kg de grandes aubergines, percées des côtés
¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
¼ verre de tahina (pâte de sésame)
3 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de persil haché fin
1 cuil. à café de vinaigre blanc
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN HORS D'ŒUVRE LIBANAIS SERVI AVEC LA PLUPART DES REPAS.

5

30

15

Aubergines Au Tahina

Faites griller les aubergines 15 min sur feu haut.

Retirez et lavez. Égouttez, puis épluchez toutes les aubergines. Mettez-les dans une terrine.

Pilez bien le pulpe (5 min). Incorporez la tahina (pâte de sésame) peu à peu en continuant à piler.

Mélangez l'ail, le citron, le vinaigre et le sel. Ajoutez-les régulièrement en remuant au mélange d'aubergines et de tahina.

Disposez le mélange dans un plat de service. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de Cayenne. Parsemez de persil et décorez avec des graines de grenade.

N.B: Si le mélange est trop épais, rectifiez-le de citron.



Aubergines Mouçakka

- 1 kg d'aubergines, pelées, coupées en tranches élongées, salées, dégorgées
- 1 kg de *tomates rouges, pelées* et coupées en rondelles
- 1 verre de *pois chiche* en conserve (ou demi-cuits)
- 2 gros oignons, pelés et coupés en demi-lamelles (1 verre)
- 10 gousses d'ail, pelées
- 6 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 chilli
- 2 verres d'huile végétale
- 2 cuil. à soupe de menthe en poudre
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de sucre

Mouçakaet Al Bazinjane

مسقعة الباذنجان

Eggplant Casserole



UN EXOTIQUE PLAT. PRÉPAREZ ET GOÛTEZ.

5

30

30

Aubergines Mouçakka

Faites dorer les tranches d'aubergines dans l'huile chaude. Faites égoutter sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon et les gousses d'ail dans une cocotte, ajoutez-y les tomates, le chilli et le pois chiche. Salez et sucrez. Faites bouillir 5 min.

Ajoutez-y les aubergines. Couvrez et faites cuire 10 min sur feu moyen.

Mélangez bien l'ail pilé avec la menthe, puis ajoutez-les aux aubergines. Laissez cuire 2 min.

Retirez le chilli, puis servez la "Mouçakka" froide.

Accompagnez la Mouçakka éventuellement de _*riz*_ ou de la viande.



Gombo (Okra) à l'Huile

700 g de gombo frais, équeuté
1 kg de tomates, lavées et coupées en rondelles
2 gros oignons, pelées et hachés fin
2 têtes d'ail, pelées
1 petit bouquet de coriandre fraîche, haché fin
4 gousses d'ail, pelées et pilées
1 chilli
½ verre d'huile végétale (ou d'huile d'olive)
1 verre d'eau
1 cuil. à soupe de coriandre en poudre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices (selon votre goût)
1 pincée de sucre

Bamya' Bil Zayt

باميا بالزيت

Okra in Oil



UN PLAT APPÉTISSANT , D'ORIGINE LIBANAIS ET TYPIQUE DES PAYS MÉDITÉRRANÉENS. ASSOCIE LE GOMBO AUX TOMATES.

5

15

30

Gombo (Okra) à l'Huile

Lavez la coriandre hachée et le gombo (chacun à part). Égouttez. Faites dorer le gombo dans l'huile chaude sur feu modéré. Retirez et égouttez sur du papier absorbant.

Blondissez l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez la coriandre en poudre et l'ail. Faites retourner le mélange.

Ajoutez les tomates. Continuez la cuisson 2 min sur feu modéré.

Ajoutez le gombo, le chilli et l'eau. Salez, épicez et sucrez. Laissez cuire pendant 25 min sur feu modéré.

Ajoutez-y le hachis de coriandre et faites bouillir 2 min. Retirez le chilli.

Servez froid avec des rondelles de citron.



Pommes De Terre à La Coriandre

Batata Bil Kizbara

بطاطا بالكزبرة

Potato With Coriander



1 kg de pommes de terre fermes, pelées
2 verres d'huile végétale
4 gousses d'ail, pelées et pilées
8 branches de coriandre fraîche, hachées fin (selon votre goût)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
1 pincée de coriandre sèche

ÊTES-VOUS HÉSITANTES NE SAVANT QUE CHOISIR POUR PRÉPARER AUJOURD'HUI? EN VOILÀ UN PLAT SATISFAISANT ET LÉGER QUI PEUT ÊTRE SERVI SEUL AU DÎNER OU COMME UN PLAT APPÉTISSANT AU DÉJEUNER.

4

15

30

Pommes De Terre à La Coriandre

Lavez le hachis de coriandre. Égouttez bien. Coupez les pommes de terre en dés. Lavez, égouttez, puis épongez.

Faites dorer les dés de pommes de terre dans l'huile chaude. Retirez et égouttez sur du papier absorbant.

Blondissez l'ail dans une casserole pour 5 min dans un peu d'huile chaude.

Ajoutez les dés de pommes de terre et la coriandre en poudre. Salez et poivrez. Délayez 2 min.

Retirez et mélangez avec la coriandre fraîche. Disposez dans un plat de service et servez froid.



Pois Chiche Au Tahina

Hommos Bil Tahina

حمص بالطحينة

Chickpeas Purée



2 verres de *pois chiche cuits* ou en conserve
¾ verre de jus de citron
½ verre de pâte de sésame (tahina)
¼ verre de feuilles de persil ciselées
2 gousses d'ail, pelées et pilées
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de cumin

UN DÉLICIEUX AMUSE-GUEULE LIBANAIS ET L'UN DES PREMIERS SERVI AVEC LES PLATS DE VIANDE ET DE POULET.

4

30

Pois Chiche Au Tahina

Chauffez la boîte de conserve. Égouttez le pois chiche. Faites moudre dans un broyeur en laissant de côté 1 cuil. à soupe de graines de pois chiche.

Dans une terrine, mélangez bien l'ail avec le sel, la tahina (pâte de sésame) et le jus de citron. Ajoutez le pois chiche moulu. Mélangez bien le tout jusqu'à avoir un mélange homogène et velouté.

Goûtez. Rectifiez de sel et / ou de jus de citron si nécessaire (le mélange ne doit être ni trop ferme ni trop lisse).

Disposez dans des plats de service. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de cumin et de persil. Décorez avec les graines de pois chiche. Servez froid.



Pois Chiche Assaisonnés à L'huile

Hommos Balila

حمص بليلة

Chickpeas in Oil



1 verre de *pois chiche cuits* ou en conserve
2 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre d'huile d'olive
½ verre de *graines de pin frites*
4 cuil. à soupe de beurre fondu
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de canelle en poudre
1 pincée de sel

D'HABITUDE, CE PLAT EST PRÉPARÉ POUR LE PETIT DÉJEUNER QUAND TOUTE LA FAMILLE EST RÉUNIE.

3

20

Pois Chiche Assaisonnés à L'huile

Chauffez la boîte de conserve. Égouttez bien le pois chiche. Disposez dans une terrine. Salez. Ajoutez le beurre, l'ail, le jus de citron et la moitié de canelle et de cumin. Mélangez bien.

Saupoudrez de cumin et de canelle. Arrosez d'huile. Décorez avec les graines de pin. Servez chaud.



Mauve à L'huile

1 kg de Mauve
3 moyens oignons, pelés et hachés fin
½ bouquet de coriandre, haché fin
6 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre d'eau
½ verre d'huile d'olive (ou végétale)
½ cuil. à café de sel
1 pincée de poivre noir

Khibbayzeh Bil Zayt

خبيزة بالزيت

Mallow Leaves in Oil



UN LÉGER PLAT TRÈS CONVENABLE POUR LES VÉGÉTARIENS.

5

40

30

Mauve à L'huile

Ôtez les feuilles de mauve jaunies. Hachez fin. Lavez plusieurs fois, puis égouttez.

Dans une cocotte, blondissez l'oignon dans l'huile chaude. Retirez un peu pour la garniture.

Ajoutez-y le hachis de mauve. Remuez le mélange sur feu modéré.

Ajoutez l'ail et la coriandre. Salez et poivrez. Délayez bien le tout, puis ajoutez l'eau et couvrez. Laissez mijoter 20 min jusqu'à cuisson.

Disposez dans un plat. Décorez avec des *pois chiche* cuits et des rondelles de citrons.



Baba Ghannouj

1 kg d'aubergines, _grillées_, lavées et pelées
1 poivron vert, épépiné et haché fin
1 moyen oignon, pelé et haché fin
3 gousses d'ail, pelées et pilées
500 g de _tomates, pelées_ et hachées
½ verre de jus de citron
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
Huile d'olive

Baba Ghannouj

الراهب (بابا غنوج)

Grilled Eggplants with Bell Pepper



UN PLAT AYANT UNE SAVEUR EXQUISE ET COMBINANT PLUSIEURS LÉGUMES.

5

30

Baba Ghannouj

Pilez bien les aubergines.
Ajoutez-y tous les ingrédients et mélangez bien.
Disposez dans un plat de service. Arrosez d'huile et décorez avec des rondelles de poivrons.



Hachis De Poivrons Aux Tomates

Chakchouka

شكشوكة (فليفلة بالطماطم)

Bell Pepper with Tomatoes



500 g de poivrons verts et rouges, épépinés et coupés en dés
1 kg de *tomates* mûres (rouges), *pelées* et hachées
1 moyen oignon, pelé et haché fin
5 gousses d'ail, pelées et pilées
4 brins de coriandre, hachés fin (¼ verre)
¼ verre d'huile d'olive (ou végétale)
1 cuil. à café de coriandre en poudre
¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN CÉLÈBRE HORS D'ŒUVRE LIBANAIS, ODORANT D'AIL ET DE CAYENNE ET MERVEILLEUX AVEC LES PLATS DE VIANDE ET DE POISSON.

4

30

20

Hachis De Poivrons Aux Tomates

Dans une casserole, faites frire les poivrons 10 min dans l'huile chaude.

Ajoutez-y l'ail, l'oignon et les 2 genres de coriandre. Faites revenir le mélange sur feu modéré.

Ajoutez le hachis de tomates. Salez et poivrez. Laissez mijoter jusqu'à cuisson.

Disposez la "Chakchouka" dans un plat creux. Servez la froide.



Lentilles Assaisonnées à L'huile

Adas Moutabbal Bil Zayt

عدس متبل بالزيت

Lentil with Oil and Lemon juice



2 verres de lentilles (blanches) bien lavées
3 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
1 cuil. à café de sel

UN PLAT LIBANAIS TRÈS FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR UN REPAS RAPIDE OU POUR LE PETIT DÉJEUNER.

4

10

20

Lentilles Assaisonnées à L'huile

Faites cuire les lentilles sur feu modéré pour 20 min ou jusqu'à cuisson.

Ajoutez-y l'ail et le citron. Salez et remuez bien le mélange.

Versez dans un plat creux de service. Arrosez d'huile et parsemez de persil ciselé.

Servez froid accompagné de branches de petits oignons.



Sandwich Grillé De Viande Moulue

500 g de *viande moulue (c.f. kafta)*
1 ½ miches de grand pain libanais, coupées en douze portions
2 cuil. à soupe de beurre

Arayiss Al Kafta

عرائس الكفتة

Grilled Kafta



UN HORS D'ŒUVRE TRÈS POPULAIRE CONSISTANT D'UN DÉLICIEUX MÉLANGE DE VIANDE CONNU PAR "KAFTA".

3

25

5

Sandwich Grillé De Viande Moulue

Ouvrez chaque portion de pain. Badigeonnez l'une des couches de beurre en vous servant d'un couteau.

Divisez la kafta en 12 boules. Étalez une boule de kafta sur la même couche graissée de beurre. Couvrez par la couche supérieure. Répétez le procédé avec toutes les portions de pain.

Disposez les portions dans un plateau et enfournez 5 min à une température haute jusqu'à cuisson de la viande.

Servez-les chaudes avec du *yogourt* ou de la salade.



Purée De Poivrons Aux Noix

- 12 poivrons rouges piquants séchés
- 3 oignons moyens, pelés et coupés
- 1½ verres de noix décortiquées râpées
- 1 verre d'huile d'olive
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre de mélasse de grenade
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- ½ cuil. à café de coriandre en poudre
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de café moulu

Al Mouhammara

المحمَرة

Chili Sauce



UN PLAT SYRIEN (HALABIYYEH) EXOTIQUE COMBINANT DU POIVRONS, DU NOIX ET DE L'OIGNON.

5

30

Purée De Poivrons Aux Noix

Macérez les poivrons dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Retirez leur pédoncule, puis épépinez-les.

Mettez-les avec l'oignon dans un broyeur électrique. Faites moudre le mélange jusqu'à ce qu'il devienne lisse.

Ajoutez-y les noix râpées, puis faites moudre le tout de nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse.

Ajoutez-y la chapelure, la coriandre, le café et le cumin. Salez et mélangez bien.

Ajoutez le jus de citron, la mélasse et l'huile. Malaxez bien, dressez sur un plat de service, puis arrosez d'huile et décorez de noix.



Aubergines Farcies Au Yogourt

Fattat Al Bazinjane

فتة الباذنجان

Stuffed Eggplant with Yoghurt



1 kg de petites aubergines allongées
400 g de viande hachée
½ verre de *graines de pin* frites
1 verre de jus de tomates
1 verre d'eau
2 verres d'huile végétale (pour les aubergines)
1 kg de *yogourt* (4 verres)
6 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
2 verres de cubes de pain grillé
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre noir
1 pincée de canelle

L'UN DES CÉLÈBRES PLATS SYRIENS D'AUBERGINES FARCIES DE VIANDE AU YOGOURT.

5

40

50

Aubergines Farcies Au Yogourt

Dans une poêle, faites dorer la viande dans la samneh chaude. Ajoutez les condiments et ½ cuil. à café de sel. Remuez 10 min sur feu doux. Retirez et laissez de côté.

Pressez les aubergines entre les mains pour qu'elles deviennent plus tendres et plus faciles à être creusées.

Ôtez-en les extrémités avec un couteau. Creusez-les en vous servant d'une évideuse. Lavez et égouttez.

Mélangez la viande frite avec la moitié des graines de pin et farcissez-en les aubergines. Faites frire les aubergines à l'huile. Retirez et laissez de côté.

Mettez le jus de tomates dans une cocotte. Ajoutez-y en remuant, l'eau et la mélasse de grenade. Salez.



Ajoutez-y les aubergines farcies (une à une), portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 40 min à feu doux.

Disposez les cubes de pain dans un plat creux de service. Rangez les aubergines au-dessus, puis versez dessus leur bouillon. Mélangez l'ail et le yogourt, puis nappez-les de ce mélange.

Arrosez de samneh fondue et décorez avec les graines de pin. Servez chaud.

N.B: Vous pouvez décorez le plat avec de la viande hachée et frite.

Pois Chiche Au Yogourt

Fattat Al Hommos

فتة الحمص

Chick Peas in Yoghurt



2 verres de *pois chiche* en conserve
2 litres d'eau (8 verres)
1 kg de *yogourt* (4 verres)
5 gousses d'ail, pelées et pilées
2 verres de cubes de pain grillé (selon votre goût)
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
½ moyenne grenade, égrenée
2 cuil. à soupe de tahina (pâte de sésame)
3 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de vinaigre (ou de jus de citron)
½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN SAVOUREUX PLAT DE POIS CHICHE AVEC DU YOGOURT, SERVI COMME UN HORS D'ŒUVRE OU COMME UN DÉJEUNER.

5

30

Pois Chiche Au Yogourt

Chauffez la boîte de conserve.

Mélangez en remuant l'ail avec le sel, le vinaigre, la tahina et le yogourt.

Mettez les cubes de pain dans un plat creux de service. Versez le pois chiche avec un peu de son bouillon au-dessus du pain. Nappez du mélange de yogourt.

Arrosez de samneh chaude. Décorez de graines de pin et de grenade. Poudrez de cumin et de poivre. Servez chaud.



Boulettes De Falafel

- 1 kg de fèves sèches pelées, macérées 12 h et égouttées
- 1 petit bouquet de persil, haché grossièrement
- 1 petit bouquet de coriandre, haché grossièrement
- 3 têtes d'ail, pelées et coupées en fines demi-lamelles
- 3 gros oignons, pelés et hachés grossièrement
- 5 verres d'huile végétale
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 3 cuil. à café de levure chimique
- ½ cuil. à café de bicarbonate de soude
- 2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de paprika en poudre

Falafel

الفلافل (الطعمية)

Broad Bean Patties



LES DÉLICIEUSES BOULETTES DE FALAFEL, FORMÉES ESSENTIELLEMENT DE FÈVES, SONT TRÈS CONNUES DANS TOUT LE MONDE ARABE ET SURTOUT EN ÉGYPT ET AU LIBAN.

6

90

30

Boulettes De Falafel

Lavez bien le hachis de persil et de coriandre. Égouttez bien dans une passoire.

Mélangez bien tous les ingrédients sauf les condiments, le sel, la levure chimique et le bicarbonate. Passez le mélange au moulin électrique.

Retirez. Ajoutez les condiments, la levure et le bicarbonate. Salez. Pétrissez bien le mélange avec les mains. Laissez-le reposer 30 min. Pétrissez-le de nouveau.

Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Prélevez le mélange à l'aide d'un outil special ou d'une cuil. à soupe. Façonnez chaque cuillerée en boule ronde.

Plongez les boulettes dans la friture chaude par série de 7 ou 8. Faites-les dorer en les retournant à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier



absorbant.

Disposez les boulettes dans un plat de service. Servez-les chaudes avec des feuilles de persil et de menthe, des demi-rondelles de tomates, des branches de petits oignons, du "*Taratour*" et du cornichon.

N.B: Vous pouvez de même les servir en forme de sandwiches (en rangeant les boules de falafel avec les légumes, le "Taratour" et le cornichon sur une miche de pain libanais, puis en enroulant la miche et la servir immédiatement).

Fèves Sèches à L'huile

- 1 verre de *fèves sèches*, cuites
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ verre de jus de citron
- 5 brins de persil, hachés fin
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Foul Mdamass

فول مدمس

Dried Fava Beans in Oil



UN PLAT POPULAIRE, PRÉPARÉ PRESQUE DANS TOUS LES RESTAURANTS DES PAYS ARABES. MANGÉ D'HABITUDE AU PETIT DÉJEUNER, CE PLAT PEUT DE MÊME ÊTRE SERVI À TOUS LES REPAS.





Fèves Sèches à L'huile

Mettez les fèves avec un peu de leur bouillon dans une terrine. Ajoutez-y le jus de citron et l'ail. Salez et mélangez bien. Goûtez, rectifiez de sel et de jus de citron si nécessaire.

Servez le "Foul Mdamass" parsemé de persil et arrosé d'huile, avec de la menthe fraîche, des rondelles de tomates et des branches de petits oignons.



Kibbé Crue

Kibbé Nayé

كبة نية

Raw Kibbi



- 500 g de viande (maigre), bien pilée
- 1 verre de bourghol brun (blé concassé, qualité fine), lavé et égoutté
- 1 petit oignon, pelé
- ¼ verre de noix décortiquées
- Quelques feuilles fraîches de menthe, lavées et égouttées
- 8 feuilles de basilic, lavées et égouttées
- 8 feuilles de marjolaine, lavées et égouttées
- 1 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

UN UNIQUE PLAT TRÈS CÉLÈBRE ET MERVEILLEUX POUR LES ENTRÉES SPÉCIALES.

6

30

Kibbé Crue

Pressez bien le bourghol entre les mains pour bien l'égoutter. Faites-le moudre avec l'oignon, la marjolaine et le basilic dans un broyeur électrique (ou manuel).

Mélangez la viande avec le mélange de bourghol. Salez et poivrez. Ajoutez la canelle et un peu d'eau froide. Pétrissez la kibbé avec les mains en incorporant peu à peu d'eau froide jusqu'à avoir une pâte ferme et lisse.

Étalez la pâte dans un grand plat de service. Utilisant une fourchette, formez des dessins sur la surface. Arrosez d'huile et décorez de noix, de graines de pin et de feuilles de menthe.



N.B: Si vous voulez que la kibbé soit piquante vous devez ajouter du poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût) au bourghol pendant le procédé de le moudre avec la marjolaine et le basilic. Vous pouvez de même décorer avec des amandes pelées.

Aubergines Farcies à L'huile

- 1 kg de petites aubergines allongées
- 3 moyennes tomates, lavées et hachées fin
- 2 moyennes pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
- 1 ½ bouquets de persil, hachés fin
- ½ verre d'oignon pelé et haché fin
- ¼ verre de feuilles de menthe hachées fin
- 1 verre d'un mélange d'huile d'olive et d'huile végétale
- ½ verre de riz rond lavé et épongé
- ½ verre de jus de citron
- 1 ½ verres d'eau
- 1 cuil. à café de mélasse de grenade
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle

Bazinjane Mahchou Bil Zayt

الباذنجان المحشي بالزيت

Stuffed eggplants in oil



UN PLAT LÉGER ET CONVENABLE POUR LES JOURS CHAUDS, D'AUBERGINES FARCIES DE TOMATES, DU RIZ, DE PERSIL ET D'OIGNONS.

5

60

60

Aubergines Farcies à L'huile

- ***Préparez la farce: même préparation que celle des "Feuilles de Vignes Farcies à l'Huile" .***

Pressez les aubergines entre les mains pour qu'elles deviennent plus tendres et plus faciles à être creusées.

Écôtez-les avec un couteau.

Creusez-les en vous servant d'une évideuse. Rincez-les à l'eau froide, puis épongez-les.

Emplissez les aubergines avec le mélange de riz. Gardez la sauce resultante de la farce.

Versez ½ verre d'huile dans une cocotte, puis disposez au fond les rondelles de pommes de terre. Rangez dessus les aubergines farcies. Couvrez-les avec un plat renversé pour garder leur forme.



Ajoutez l'eau, la sauce de la farce, la mélasse et le reste du jus de citron et d'huile. Couvrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure sur feu doux.

Disposez dans un plat. Décorez avec les rondelles de pommes de terre. Servez froid.

Pissenlit à L'huile

Hindba' Bil Zayt

هندباء بالزيت

Dandelion Leaves in Oil



- 1 kg de pissenlits
- 1 bouquet de coriandre, haché fin
- 4 moyens oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de bicarbonate de soude

ESSAYEZ CETTE RECETTE, ELLE EST UN PEU EXOTIQUE MAIS QUAND MÊME VOUS AUREZ UN REPAS LÉGER.

5

30

30

Pissenlit à L'huile

Ôtez la racine des pissenlits, lavez-les, essorez-les, puis hachez fin.

Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Ajoutez-y la bicarbonate, puis le hachis de pissenlit. Laissez bouillir 5 min. Retirez et égouttez. Mouillez d'eau froide, puis pressez entre les paumes. Laissez de côté.

Blondissez l'oignon dans l'huile chaude dans une casserole sur feu modéré. Retirez sa moitié et laissez de côté. Faites sauter le reste avec le hachis de pissenlits pour 15 min.

Ajoutez l'ail et la coriandre. Salez. Faites sauter le mélange 5 min.

Disposez le mélange de pissenlits dans un plat de service. Garnissez d'oignon blondi et de rondelles de citrons et de radis. Servez froid.



Haricots Verts à L'huile

Loubya' Bil Zayt

لوبياء بالزيت

Green Beans in Oil



- 1 kg d'haricots verts, équeutés et effilés
- 1 kg de *tomates, pelées* et hachées
- 3 gros oignons, pelés et hachés fin
- ½ verre d'huile végétale
- 3 têtes d'ail, pelées
- 1 chilli (selon votre goût)
- ½ verre d'eau
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de sucre

UN PLAT DÉLICIEUX, DISTINGUÉ PAR SA SAVEUR ET CONSIDÉRÉ COMME UN PLAT SUPERBE POUR CEUX QUI AIMENT LES HARICOTS.

5

15

60

Haricots Verts à L'huile

Coupez les haricots. Lavez-les et égouttez-les bien.

Dans une marmite, faites blondir l'oignon et l'ail pour 5 min dans l'huile chaude sur feu haut.

Ajoutez les haricots. Remuez le mélange 10 min. Ajoutez le hachis de tomates, le chilli et l'eau. Salez, épicez et sucrez.

Couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 35 min sur feu doux.

Retirez le chilli. Disposez la dans un plat. Servez froid avec des branches de petits oignons.



Foie Frit

Kabid Makli

كبد مقلي

Fried liver



- 500 g de foie de poulets
- 3 gros oignons, pelés et coupés en lamelles
- ½ verre de jus de citron (ou de vinaigre rouge)
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre
- 1 pincée de Paprika

UN PLAT TRADITIONNEL CONNU PRESQUE PARTOUT, FACILE À PRÉPARER ET TRÈS DÉLICIEUX AVEC D'AUTRES PLATS.

5

15

20

Foie Frit

Lavez le foie. Ôtez la peau fine qui l'entoure à l'aide du bout d'un couteau. Enlevez la graisse, puis coupez-le en petits cubes.

Faites blondir l'oignon dans la samneh sur feu modéré. Ajoutez-y les cubes de foie et le paprika. Salez et poivrez. Laissez cuire en remuant de temps en temps pendant 10 min.

Ajoutez le jus de citron. Remuez le mélange 2 min. Disposez dans un plat de service et servez aussitôt, garni de rondelles de citrons.



Cervelles Assaisonnées

- 3 séries de cervelles d'agneaux
- 1 gros oignon, pelé et coupé en 2 parties
- 1 rondelle de citron
- ½ verre de jus de citron
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- 3 feuilles de laurier
- 2 bâtons de canelle
- 1 pincée de sel (selon votre goût)
- Huile d'olive

Nekhaat Bil Zayt

نخاعات بالحامض والزيت

Seasoned Brains



UN PLAT EXOTIQUE DE CERVEAUX D'AGNEAUX, ATTIRANT POUR CEUX QUI AIME LES PLATS QUI CONTIENNENT DES ÉTRANGES COMBINAISONS.

3

15

20

Cervelles Assaisonnées

Ôtez la peau transparente qui entoure les cervelles sous l'eau coulante.

Mettez-les dans une marmite. Couvrez-les d'eau. Salez et ajoutez la canelle, les feuilles de laurier, l'oignon et la rondelle de citron.

Faites bouillir sur feu moyen jusqu'à la formation d'une écume sur la surface. Écumez et retirez la rondelle de citron. Laissez bouillir pendant 10 min.

Égouttez les cervelles. Lavez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les de nouveau et mettez-les dans un plat de service.

Salez, ajoutez l'ail, le jus de citron et un peu d'huile. Malaxez bien. Parsemez de persil ciselé et décorez de rondelles de citron.



Feuilles De Bette Farcies à L'huile

- 1 kg de bette
- ¼ bouquet de menthe, haché fin
- 3 bouquets de persil, hachés fin
- 3 moyens oignons, pelés et hachés fin
- ¾ verre de riz lavé et égoutté
- 3 moyennes tomates, lavées et hachées fin
- 1 verre d'un mélange d'huile d'olive et d'huile végétale
- ½ verre de jus de citron
- 1 cuil. à café de mélasse de grenade
- 1 verre d'eau
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de poivre blanc (selon votre goût)
- 1 pincée de canelle

Warak Silq Mahchou Bil Zayt

ورق السلق بالزيت

Stuffed Swiss-Chard Leaves in Oil



PLUSIEURS FEUILLES DE LÉGUMES PEUVENT ÊTRE FARCIES. DANS NOTRE RECETTE, NOUS AVONS CHOISI LES FEUILLES DE BETTE.

4

30

60

Feuilles De Bette Farcies à L'huile

- *Préparez la farce comme celle des "Feuilles de Vigne Farcies".*

Enlevez les nervures de bette (coupez les feuilles de bette en deux en long si elles sont très grandes, 15 cm environ).

Lavez bien les feuilles, puis égouttez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les tout de suite et lavez-les sous de l'eau froide.

Étalez une feuille sur un plat propre de façon que la partie à peau douce soit en face du plat.

Mettez une cuil. à soupe de farce en long sur la feuille.

Pliez les deux côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même en largeur.

Répétez le procédé avec le reste des feuilles. Gardez la sauce de la farce.



Mettez quelques nervures de bette au fond d'une cocotte graissée d'huile. Rangez dessus les feuilles de bette farcies. Ajoutez la sauce de la farce, l'eau, la mélasse de grenade, ¼ verre de jus de citron et le reste d'huile d'olive. Couvrez les feuilles avec un plat renversé.

Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 45 min à feu doux.

Retirez du feu. Laissez refroidir. Retournez la cocotte sur un plat de service pour disposer les feuilles rangées sur le plat. Décorez de rondelles de citrons. Servez aussitôt.

Feuilles De Vigne Farcies à L'huile

- 500 g de feuilles de vigne
- 3 petits bouquets de persil, hachés fin
- ¼ bouquet de menthe, haché fin
- ½ verre de riz lavé et égoutté
- 3 moyennes tomates, lavées et hachées fin
- 2 moyennes pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
- ½ verre de jus de citron
- 1 verre d'un mélange d'huile d'olive et d'huile végétale
- 2 moyens oignons, pelés et hachés fin
- 3 verres d'eau
- 1 cuil. à café de mélasse de grenade
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle
- 1 pincée de poivre blanc

Warak Inab Mahchou Bil Zayt

ورق العنب بالزيت

Stuffed Grape Vine Leaves In Oil



CE PLAT EST CONSIDÉRÉ LE MEILLEUR HORS D'ŒUVRE POUR TOUT LE MONDE.

5

60

60

Feuilles De Vigne Farcies à L'huile

La farce: Mélangez bien le riz avec le hachis de légumes, les condiments et la moitié de sel, de jus de citron et d'huile. Laissez de côté.

Équeutez les feuilles de vigne. Lavez-les bien, puis égouttez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante (1 min). Retirez-les tout de suite, lavez-les avec l'eau froide, puis égouttez-les.

Faites étendre une feuille de vigne sur un plat (la partie à peau douce en face du plat).

Mettez en large 1 cuil. à café de farce (selon la grandeur de la feuille).

Pliez les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle même. Répétez le procédé avec toutes les feuilles. Gardez la sauce de la farce.



Versez le reste d'huile au fond d'une cocotte. Disposez au fond les rondelles de pommes de terre. Rangez par-dessus les feuilles de vigne farcies. Couvrez avec un plat renversé pour les maintenir rangées.

Ajoutez les 3 verres d'eau, la mélasse, la sauce de la farce et le reste de jus de citron et de sel. Couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 1 h environ jusqu'à cuisson des ingrédients.

Servez les feuilles froides, disposées dans un plat de service et garnies de rondelles de pommes de terre.

Aubergines Farcies à l'huile

Feuilles de bette farcies à l'huile